



Kotlety z ciecierzycy z zieleniną

★★★★★ (32)

60 minut +

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

290 kcal / 1 porcję (191 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 151.78 kcal 7.59%	Białko 7.94 g 15.88%	Węglowod. 27.78 g 10.29%	Tłuszcze 2.40 g 3.43%	Błonnik 6.06 g 24.24%	GDA 7.59%
---	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ciecierzycza, nasiona suche - 400g (2 szklanki)
- Cebula - 240g (3 sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Mąka kukurydziana - 45g (3 łyżki stołowe)
- Pomidory w puszcze - 400g (puszka)
- Szczypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciecierzycę przepłucz i namocz w zimnej wodzie przez całą noc. Następnego dnia odcedź ją i zmiel w blenderze z resztą składników (poza mąką).

KROK 2: Powstałą masę przetóż do miski i wymieszaj z mąką.

KROK 3: Gotowe kotlety obtocz w zmieszanych orzechach włoskich. Układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na około 30-35 minut.

Smacznego!

